ÎNTÎLNIRE CU DOI ANTRENORI...

● Noutăți de la Metalul Tîrgoviște ● Progresul susține mîine primul joc de verificare

Zilele trecute ne-am întîlnit cu doi dintre antrenorii din categoria A.

Primul: V. Stănescu, antrenorul echipei Metalul Tîrgoviște, venit într-o scurtă vizită la federația de fotbal. Subiectul discuției, bineînțeles, pregătirile în vederea returului.

— În ce stadiu se află aceste pregătiri?

— Ne găsim după 25 de antrenamente (uneori două pe zi) și la ora actuală sînt satisfăcut de modul cum se prezintă jucătorii din punct de vedere fizic. Am lucrat tot timpul în aer liber, mărind progresiv numărul antrenamentelor. În prezent ținem cîte șase pe săptămînă. De marți, în programul de pregătire am introdus și exerciții de tehnică, iar simbătă 27 ianuarie vom face o primă verificare la două porți. Vor urma și alte jocuri-școală, în compania unor adversari ia început de categorie regională, apoi treptat din categoria B și A. Ne gîndim să perfectăm asemenea partide cu Flacăra Moreni, Poiana Cîmpina, Carpați Sinaia, Tractorul, Rapid, Dinamo Pitești etc.

— Urmăriți obiective speciale în cursul acestor pregătiri?

— Fără îndoială. La baza planului de pregătire au stat concluziile analizei comportării echipei în toamnă. În mod special, ne îndreptăm atenția spre realizarea unui ritm mai susținut, a unei circulații mai mari a balonului, și a unei colaborări mai strînse între compartimente, precum și spre îmbunătățirea jocului apărării ca plasament și marcaj. În general, urmărim o mai bună organizare a jocului și cursivitate în acțiuni; cu accent principal pe calitate.

— Sînt ceva schimbări în lotul de jucători?

— Nu. Avem același lot, care participă cu regularitate la antrenament, inclusiv Cazacu și Matei, restabiliți după operația de menisc. Sîntem „descoperiți" însă, în postul de portar, unde nu avem o rezervă corespunzătoare pentru Andrei. Această lipsă am simțit-o din plin în toamnă, cînd Andrei — mult prea emotiv și, în plus, și în formă slabă uneori — a primit prea multe goluri... Sperăm însă ca în retur s-o înlăturăm.

A doua întîlnire a fost cu Gică Niculae (Progresul).

— Jucătorii noștri au atins un stadiu destul de avansat de pregătire. De altfel, duminică dimineață vom putea trage concluzii valabile: susținem primul joc de verificare cu formația de tineret.

Pentru cei care doresc să vadă la lucru, acum, pe jucătorii echipei Progresul, notăm ora și terenul acestei prime verificări: 10 dimineața, pe terenul Vulcan de la Ghencea. (p. g.)

Trei zile în mijlocul fotbaliștilor echipei Steagul roșu

Săptămîna trecută am avut posibilitatea să urmăresc timp de trei zile pregătirile echipei Steagul roșu și, în același timp, să constat că munca de instruire la această echipă se desfășoară în concordanță cu principiile noii metodici de antrenament.

La prima din lecții, care a avut ca sarcină îmbunătățirea rezistenței în regim de viteză, s-a lucrat timp de 60 de minute cu o intensitate maximă. Deși timpul era rece și terenul acoperit cu zăpadă, antrenamentul s-a desfășurat în aer liber. În antrenament jucătorii au folosit ca teren anexă pe cel de baschet, iar ca aparate ajutătoare greutăți mici și... bulgări de zăpadă. Echipa I a lucrat cu antrenorul S. Ploeșteanu, formația de tineret cu N. Proca, iar cei trei portari cu Tică Constantinescu (voluntar). Portarii au lucrat pentru mobilitate și suplețe, folosind exerciții de gimnastică și exerciții specifice cu mingea de fotbal.

Atît echipa primă, cît și cea de tineret s-au pregătit după același conspect, adaptînd intensitatea și complexitatea exercițiilor după nevoile și particularitățile jucătorilor celor două loturi. Referitor la această problemă trebuie să precizez, însă, că pregătirea după același conspect se poate face în comun numai pînă la etapa a doua, precompetițională, a perioadei pregătitoare, cînd fiecare lot își va continua drumul separat conform obiectivelor fixate.

Dintre exerciții am reținut în mod special trei, complexe, care au fost folosite în mod judicios:

1. Joc de baschet, cu accent pe viteza de execuție și pe viteza de deplasare, sub formă de demarcări, astfel încît jucătorii au fost permanent în mișcare.

2. Exercițiu de tracțiune, pentru dezvoltarea forței și a atenției. Jucătorii se prind mînă în mînă, formînd un lanț. Antrenorul, plasat în spatele lor, comandă și jucătorul strigat, proptindu-se bine pe picioare, caută să tragă cu ajutorul brațelor pe coechipierii aflați în dreapta și în stînga lui. Apoi, antrenorul numește alt jucător care procedează la fel. În felul acesta, toți jucătorii sînt solicitați de mai multe ori și în mod neașteptat, să exerseze acest exercițiu, repetăm, de forță și atenție.

3. Alergare variată (pe 50 m), sub formă de ștafetă. Jucătorii se așază în două grupe, avînd în mîini greutăți mici (gantere). Exercițiul are trei aspecte: a) alergare în viteză, poziția mîinilor fiind cea normală, din timpul alergării; b) alergare în viteză cu mîinile întinse lateral; c) alergare în viteză cu mîinile ridicate în sus.

Acest exercițiu, prin îngreunarea alergării prin diferite forme și exersat în anumite antrenamente, poate contribui la dezvoltarea forței, a rezistenței generale și a rezistenței în regim de viteză.

Ca o concluzie generală a acestei lecții de pregătire, notez că a fost bine condusă de ambii antrenori (Ploeșteanu și Proca), ceea ca a făcut ca să-și atingă scopul propus. S-a pus accentul pe factorul fizic și s-au folosit elemente tehnice ca mijloace de relaxare, ceea ce a dat antrenamentului o bună cursivitate și variație. Durata lecției însă — și aceasta a constituit o lipsă — a fost mult prea mică față de perioada în care ne găsim.

A doua zi am asistat la o lecție de învățămînt politic la care au participat jucătorii echipelor Steagul roșu și Tractorul. Tema — „Sistemul socialist mondial" — cu punctele și subpunctele ei, a fost dezbătută printr-o participare destul de largă a jucătorilor. Zbîrcea, Nagy, Campo și Proca au discutat despre sistemul socialist mondial; Petrea, Zaharia, Moarcăș, Filimon, Zbîrcea și Proca au vorbit despre condițiile care au determinat formarea sistemului socialist mondial, iar Frîncu, Constantinescu, Campo, Zaharia și Zbîrcea despre principiile care stau la baza colaborării și ajutorului reciproc în sistemul socialist mondial. În concluzie, discuțiile s-au ridicat la un nivel satisfăcător, iar participarea jucătorilor a fost destul de numeroasă.

În ultima zi la care am asistat, Steagul roșu a făcut un antrenament specific, încheiat cu un joc-școală în compania formației de tineret. Terenul era acoperit cu zăpadă bătătorită, dar bun de joc. Durata antrenamentului a fost de 90 minute, iar intensitatea medie. Jucătorii au participat conștient și activ la toate exercițiile de gimnastică, alergare (variată ca formă și ritm), la exercițiile de pase (pe trei grupe) cu sarcini speciale, la jocuri 2 contra 1. În timpul jocului-școală, jucătorii au alcătuit o formație omogenă și au manifestat preocupare pentru continuitatea acțiunilor, care în mare parte s-au terminat cu șuturi la poartă.

Un antrenament la fel de reușit ca toate celelalte.

ANGELO NICULESCU
antrenor federal

Lotul echipei Dinamo București și-a reluat pregătirile, după scurta vacanță luată, la înapoierea în țară din turneul în Cipru și Grecia.

Dinamoviștii se antrenează cu regularitate pe stadionul din șos. Ștefan cel Mare, cu participarea tuturor jucătorilor. La antrenamente, antrenorii G. Teașcă și D. Niculae-Nicușor lucrează pentru continua îmbunătățire a pregătirii fizice generale.

Lecțiile de antrenament se desfășoară atît în sală, cît și în aer liber.

În fotografie: *aspect de la unul din aceste antrenamente.*

Foto: P. Romoșan

Turneul balcanic intercluburi

Primul meci Olimpiakos Pireu — Steagul roșu la 21 februarie

Tratativele dintre cluburile Olimpiakos Pireu și Steagul roșu Brașov pentru stabilirea datei primului lor meci în cadrul turneului balcanic intercluburi — seria I, au fost duse la bun sfîrșit. Cluburile au căzut de acord să dispute meciul la 21 februarie la Pireu.

NOTE DE DRUM

CU DINAMO BUCUREȘTI ÎN CIPRU ȘI GRECIA (I)

2 IANUARIE. — La București, zăpadă abundentă: aproape jumătate de metru. Totuși, e senin și condițiunile atmosferice sînt favorabile zborului cu avionul. Și iată-ne instalați într-un confortabil și elegant IL-14, cu care plecăm în cursă regulată, direct Atena și de aici Nicosia, fără escale la Sofia și Belgrad.

Călătoria a decurs în condițiuni foarte bune și după patru ore de zbor, fără „scuturături", ne-a întîmpinat panorama spectaculoasă a Atenei, un oraș foarte întins, așezat între munți tociți, cu clădiri albe, între care apar din cînd în cînd petice de verdeață. Lîngă Atena se zărește Pireul. Din avion, aceste două orașe par unite.

IN ORAȘUL CU STRAZI FĂRĂ TROTUARE...

Cînd aterizăm la Nicosia e noapte. La aeroport sîntem așteptați. Se face protocolara fotografie a sosirii și apoi avem de răspuns primelor întrebări ale ziariștilor, care, voiau să stabilească mai ales cîți jucători internaționali avem în echipă.

În aceeași seară, gazdele ne-au fixat ordinea celor cinci jocuri propuse să le disputăm. O ordine însă, care nu va putea fi respectată, pentru că ploaia s-a înverșunat să cadă în această perioadă, mai mult ca de obicei. Dar, în seara sosirii nu aveam de unde să știm, așa că așteptam cu nerăbdare meciul de a doua zi cu Apolon din Limassol, o localitate situată la aproximativ 90 km de Nicosia.

Nicosia am văzut-o mai bine decît în ajun, deși tot fugar, în dimineața cînd am plecat spre Limassol. Păstram despre capitala Ciprului amintirea unor rînduri din notele de călătorie ale publicistului sovietic I. Ugolkov, apărute în noiembrie 1960 în revista „Timpuri Noi": „Nicosia este un mic oraș de tip european... Casele nu prea înalte, vilele scăldate în verdeață, scuarurile drăguțe și palmierii zvelți de pe străzi te duc cu gîndul la o stațiune balneară. O mulțime de ulițe scurte și înguste se împletesc într-un labirint în care nu este tocmai ușor să te descurci"...

Realitatea ce o aveam în față era ilustrarea vie și fidelă a tabloului schițat cu atîta plasticitate în aceste cîteva rînduri, la care am adăuga amănuntul, poate neinteresant, că străzilor le lipsesc trotuarele...

PRIMUL ADVERSAR: PLOAIA...

3 IANUARIE. — Autobuzul ne poartă spre Limassol...

Jocul era programat pentru ora 14.45. Însă, cu un sfert de oră înainte a început să plouă. Organizatorii au decis amînarea meciului. În această situație, ne-am mulțumit să facem timp de 45 de minute o acomodare cu terenul, după care am plecat să vizităm ruinele unui templu închinat lui Apolon, la 18 km de Limassol. Așezat pe un deal, lîngă mare, templul — construit în urmă cu vreo 2500 de ani din mari blocuri de piatră (2—3 m) — s-a dărîmat acum 20 de ani în timpul unui cutremur.

Am revenit seara la Nicosia. Aici, organizatorii ne-au anunțat că a doua zi vom întîlni o combinată a cluburilor Olimpiakos și Omonia din Nicosia.

...ȘI PRIMA VICTORIE

4 IANUARIE. —

Jocul cu combinata Olimpiakos-Omonia a fost anunțat de ziar abia în dimineața zilei. De aceea au asistat numai 4000 de spectatori. Localnicii au folosit aproape 18 jucători, ceea ce le-a permis, de fapt, să prezinte cîte o formație nouă în fiecare repriză. Prima a jucat modest, a doua destul de bine. Am cîștigat cu 4—2 ((3—1), golurile fiind marcate de Țircovnicu (2), Ene și Eftimie, ca urmare a unor acțiuni bine construite și spectaculoase. În jocul echipei noastre însă, au apărut — ca aspecte negative — multe ratări, o oarecare confuzie în apărare și tendințele individualiste ale unor jucători, în scopul de a marca goluri (Ene, Varga etc.).

5 IANUARIE. — Zi de pauză. Dimineața am folosit-o pentru a colinda orașul Kyrenia, un mic dar pitoresc port la circa 27 km nord de Nicosia, mult agreat de excursioniști. În drum ne-am abătut pe la castelul Sf. Hilarion (construit în sec. XI—XII), o fostă cetate, azi în ruină, care pe timpuri forma baza de retragere în caz de război, avînd provizii și rezervoare cu apă (instalații care există și azi). Apoi, la Kyrenia (oraș cu 8—10.000 locuitori) am vizitat faleza și vechiul castel (ultima din marile fortărețe ale „cruciaților"), care domină portul.

ÎNTÎLNIM O VECHE CUNOȘTINȚĂ!

După-amiază, în Nicosia, ocupațiile au fost mai variate, dar condiționate de ploaia care n-a încetat decît seara.

Vizită la clubul Omonia. Din discuții am desprins cîteva date asupra fotbalului cipriot. În divizia A sînt 13 echipe, de a căror pregătire se ocupă antrenori străini: doi englezi, doi greci, un austriac etc. La Omonia, campioana pe 1961, antrenor este o veche cunoștință a noastră: fostul antrenor federal bulgar Ceakmakov. Echipele sînt din orașele Nicosia (cele mai multe), Famagusta, Limassol, Larnaca etc. Ele se găsesc în plin campionat; au terminat turul și au început imediat returul.

UN MECI DE POMINĂ

6 IANUARIE. — Ziua jocului cu Cetin Kaya, la Nicosia. Am pierdut cu 2—1. Partida a fost o continuă luptă între înaintarea noastră și apărarea adversă. Arbitrajul a fost foarte părtinitor. A acordat localnicilor în mod gratuit un 11 m., care a fost transformat, iar nouă ne-a anulat trei goluri înscrise valabil, a oprit o sumedenie de acțiuni fluierînd ofsaid și a admis „tratarea" pe teren a jucătorilor de la Cetin Kaya, care simulau accidentări sau pe care îi apucau cîrceii de oboseală. Efectiv, în repriza a doua dacă s-a jucat 20 de minute... Dar chiar în aceste condițiuni, echipa noastră tot ar fi putut și ar fi trebuit să cîștige. Atît de mare a fost diferența de joc dintre cele două formații. Arbitrul, cu toate „năzdrăvăniile" lui, n-ar fi reușit să neutralizeze superioritatea jucătorilor noștri, dacă aceștia și-ar fi păstrat calmul. Ei, însă, s-au lăsat cuprinși de o stare de enervare care le-a anihilat toate posibilitățile. Au trecut la un joc individualist, în care fiecare voia să intre în plasă cu mingea cu tot (Varga, Frățilă, V. Anghel în prima repriză, Eftimie, Țircovnicu, Ene, Pircălab în a doua). În plus, ei au început să-și facă observații unii altora, în loc să se preocupe de joc.

DIN NOU INTERVINE PLOAIA!...

7 IANUARIE. — Plecăm la Famagusta (64 km. de Nicosia) unde trebuie să jucăm. Călătorim cu autobuzul.

Dar meciul n-a avut loc pînă la urmă. Și de data aceasta a intervenit... ploaia, iar organizatorii s-au văzut nevoiți să-l amîne. Astfel că noi am devenit... simpli turiști. Am vizitat orașul vechi, cel care — de fapt — se numește Famagusta (cel nou poartă numele de Varosia în limba turcă și Amohostos în greacă). Este o cetate mare din zid, păstrat și acum, care a avut o dezvoltare deosebită în evul mediu. Urmele multora din edificiile cetății se văd și azi, alături de „Turnul lui Othello", care a inspirat cunoscuta tragedie a lui Shakespeare.

IN FINE, JUCĂM ȘI LA LIMASSOL!

10 IANUARIE. — Am avut două zile libere. În prima, echipa a făcut antrenament; în a doua am continuat să vizităm Nicosia. Printre cele văzute se află și Muzeul Ciprului, înființat de aproape 80 de ani, bogat în colecții de olărie, sculptură și bijuterii, din diferite epoci. Se spune că sînt printre cele mai frumoase din Orientul Mijlociu. În ultima sală se află exponate din aur și argint.

Azi sîntem programați din nou la Limassol. Timpul e foarte frumos, soare, căldură chiar. Capriciile vremii însă, și-au spus din nou cuvîntul. După două ore de la plecarea din Nicosia spre Limassol a început să plouă. Și a ținut-o așa pînă la ora 14.15, cînd soarele a reapărut și deci, puteam juca, în sfîrșit! Cîștigăm întîlnirea cu Apolon cu 10—1, rezultat care ne mulțumește, însă tot atît de bucuroși sînt și organizatorii, cu gîndul la rețetele viitoarelor meciuri.

CONSTANTIN TEAȘCĂ
antrenor